


“我问和菜头”：默杀和内心平和有什么区别？



和菜头 · 成年人修炼手册 (年度日更)

今天

进入课程 >



“我问和菜头”：默杀和内心...
10:40 14.66 MB

91%

| 转述师：余昊威 |

用户刘不住：

人们无意识建立的应该是看法，哪怕抱有敌意的人，他也不会承认自己建立的是成见吧。所以，我们应该如何防备自己在无意识的情况下对别人产生了成见？

从我个人的经历来看，最好的办法是近距离实际接触一下对方，最好是大家一起合作完成一件什么事情。这样你能通过具体的事来观察对方究竟是个什么人，他的真实性格和品性在压力下也比较容易显露出来，于是你也能知道自己的成见是不是真的成立。次一等的方法是听听别人的评价，尤其是和你的观感不同的那些评价。需要多问一句：有什么事例可以证明吗？你问的应该是具体的事，而不是主观感受。当然，你也许能做到自我提醒，当你对他产生什么判断的时候，提醒自己这个判断有没有事实基础，是不是属于偏见，只是这样很难做到，因为人们并不喜欢悬而未决的状态，总归是喜欢一个定论。

用户Ladytianjiao：

菜头叔，你好，我想问一下，对别人对自己的成见无所谓算什么心态？那个别人对我来说不重要么？

算是很在意但是强行装作不在意的那种心态。**在意的反面并不是无所谓，无所谓也是一种在意的状态。**如果你真的做到了“无所谓”三个字面上的意义，那么你的实际表征是连这个人都想不起来，更别说想起他曾经对你说过什么话。我自己经常会遇见读者来留言道歉，说之前骂过我，但是他现在成熟了，终于读懂了当年我的文章，希望我不要因为他当年的那些话而受到伤害。这样的留言我没法回，因为我不知道他是谁，也不记得他说过什么话。每次我打开密密麻麻的黑名单列表，却发现根本想不起来其中任何一个人当初被我拉黑的缘由。你因为别人的成见而感到在意并不是一件什么错事，也不是什么缺陷，这很正常。终有一天你会变得足够强大，你也会真的无所谓，那时候你连提都不会提起，更别说问了。

用户李若谦：

菜头叔，如果是面对别人对另一个人的重复宣称，应该怎么办呢？比如A经常和B合作，然后天天宣称对B的成见，以至于以后自己和B正常交往都带有一定的成见。这种情况是相信A的成见让自己避免不必要的损失，还是像面对陌生人一样去面对B，把判断交给自己呢？更深一步，交往之后发现B并不是成见所说的那样一个人，那么是因为还不够深入没接触到B的那一面，还是A在散播谣言损坏B的名声呢？

每次看到什么ABCD作为人称指代，我就觉得头大如斗，分不清楚谁是谁，写成张大壮和李小明不好么？张大壮天天说李小明的坏话，对于我和菜头来说，首要的问题是张大壮是谁？他在我心目中处于什么地位。如果张大壮对于我而言就是“靠谱张”，那么他的这个判断我会很认真地作为参考依据。如果张大壮对于我而言就是个“火车张”，那么他说什么我都听听就好。然后是观察行为，张大壮不断说李小明的坏话，这种行为让我觉得他本身就不可信。杀人不过头点地，有多大仇怨化解不开要天天说别人坏话，而且别人还是合作伙伴呢？真正靠谱的人，他们的话也很金贵，说一次就不再讲了。反复说的人，其实并不知道自己在讲什么，这样的人也不值得信任。你的问题不在于如何分辨成见，而是要学会识人。**老话说：来说是非者就是是非人。**我认为这是一条很好的判断标准。在是非人身上花时间，思考他的成见是不是成立，那实在是太过奢侈了。

用户多罗：

如果成见确定无疑，而且是我个人最大的缺陷，而且这个缺陷自己很难从别人口中听到和自我意识到，就算意识到也很难改善，那么该如何看待和改进呢？

只要你意识到了缺陷的存在，就能找到办法解决。除非你很喜欢这个缺陷，认为那就是你的个人特色。假设大家对你的成见是“你不守时”，目前你也的确觉得自己做不到准点到达，那么，你依然可以把这个问题当做一个契机，去思考自己不守时的原因。你可以分析自己一天的行程表，分析自己做事的程序，分析自己是如何使用时间的。也许你会从中发现一些你过去从未意识到的问题，那些问题就是单纯的问题，和你的人品，和他人对你的评价无关，而且应该有办法可以改善和解决。当人人都认识到你的缺陷，那相当于是一个疖子在皮肤上冒出了头，它的根源应该在皮肤之下。在你看来，改善和改进就是在疖子上涂抹药膏，或者用粉底遮住，这样的事情无论如何都没有信心做好，你也不相信能够彻底解决。但在我看来，你应该找找皮肤下面哪里有炎症，去解决那里的炎症才是解决之道，而且成功的希望也很大。**症状只能缓解，消除要靠找到病源，而成见就是个症状。**

用户心静则凉：

菜头老师，请问默杀和这节课里面对毁谤的处理方式有什么区别？

之前介绍过默杀，但是也收到很多同学的反馈说做不到。对此我也能理解，人们知道一个方法是有效的，甚至认同这个方法是正确的，同时也有可能根本做不到。这是因为行为在后，内心在先。如果内心充满愤懑，情感冲击理性，那么再正确、再有效的方法也不会得到运用。所以这一节把讨论的重点转回内心，**先安心，再默杀。**这样的次第我认为会比较合适，人们总是急于得到一个方法，在一开始并没有耐心去了解后面对应的心法。等到遇见障碍再退转回来的时候，或许有耐心多听一点，多想一点，理解自己应对外部世界的方法和力量其实都蕴藏于自己的内心。如果有可能，人们当然想要一句万能的反击话术，可以干脆利落地搬回去。然而世间并不存在这样的话术，言辞之间的竞争有如战争，一方找到了最锋利的矛，另一方就能找到更坚固的盾，这样的循环无穷无尽，哪里会有什么人间终极兵器？到了最后，你会发现，只有内心强大，才能真正做到“默杀”。

而世间并不存在这样的话术，言辞之间的竞争有如战争，一方找到了最锋利的矛，另一方就能找到更坚固的盾，这样的循环无穷无尽，哪里会有什么人间终极兵器？到了最后，人们还是得调头回来，去面对自己最不愿意面对的内心。

但是真正的解决之道就在这里，人人都想纵容自己的习气，人人都想放纵自己的欲望，如果有一种情绪产生，就努力要让它得到充分的抒发，却懒得去想一下这种情绪下面有没有基础，是否正确。想明白这件事情，随时观察到自己情绪的升起和消亡，会找到一颗宁静的心。**宁静的内心没有那么多愤怒和不安，因此也总是能妥善解决外部遭遇的问题。**我认为今天的人们有太多时间花在网上，网络世界里有太多的仇恨和愤怒，也因此有了太多的纷争和毁谤。连带线下的生活也变得焦躁不堪，人际之间的摩擦比以前来得凶猛。那么，我希望能够帮助人们多少抵御一点伤害，世上能够少几颗充满愤怒的心。如果默杀太难做到，那么试着先找到平静的心。至于说如何运用这样的心，全看每个人自己的选择。

用户胡振强：

菜头叔，你所说的这些毁谤事件，大多发生在线上吧？这似乎是网络大V们的“特殊待遇”，而对于我们大多数人来说，在线上就是一粒沙，很难引起别人毁谤的兴趣，倒是在线下大概率会遇到不少“面对面”的麻烦，这时候，默杀怎么用呢？真的能做到不愤怒吗？

生活中他人在背后说自己的坏话恐怕并不少见吧？对于个人的伤害怕也不小吧？相对来说，能够面对面直接对你下嘴的人反而没有那么多，因为这样会让矛盾激化到无法挽回的程度。同样的，许多人想要反击，认为这样才是为自己找回公道。即便是从成功反击的这个角度看，也需要一个人保持冷静，不要在愤怒的驱使下去反击。因为毕竟别人是专业人士，知道如何用言辞继续刺激，知道如何让自己在围观群众眼里保持不败之地。这样一来，反而会让反击者陷入更加不利的局面，也更加愤怒难耐，可能做出冲动之事。当然，我并不鼓励反击，是因为战端一开就很难收场，而且反击的一方的胜率并不高。所以我强调制怒和保持冷静，起码不会让事情变得更糟糕。

划重点

添加到笔记

- 1.在意的反面并不是无所谓，无所谓也是一种在意的状态。
- 2.老话说：来说是是非者就是是非人。我认为这是一条很好的判断标准。在是非人身上花时间，思考他的成见是不是成立，那实在是太过奢侈了。
- 3.症状只能缓解，消除要靠找到病源，而成见就是个症状。
- 4.宁静的内心没有那么多愤怒和不安，因此也总是能妥善解决外部遭遇的问题。



和菜头·成年人修炼手册
作为成年人的300个基本
版权归得到App所有，未经许可不得转载

← 前一篇

如此好文章，快分享给需要的朋友吧！

微信

朋友圈

用户留言

默认 最新 只看作者回复

正在加载...

写留言，与作者互动